

При загрязнении пищи вредными микробами, оказавшись в благоприятной среде, они начинают интенсивно размножаться, приводя к пищевым отравлениям или неприятным побочным эффектам. Отравления пищевыми продуктами могут иметь и фатальный исход, поэтому важно предпринимать профилактические меры при покупке, приготовлении и хранении пищи.

Проблема пищевых отравлений особенно актуальна в тёплое время года. Летом пища подвергается большему риску загрязнения вредными микробами, чем в любое другое время года, в виду повышения температуры, появления мух, которые переносят микробы и других факторов. Кроме того, в этот период мы больше времени проводим на улице, где и принимаем пищу, будь то семейный пикник на пляже или барбекю на даче у друзей.

Не все микроорганизмы вредны, веками бактерии использовались в производстве пищи, в первую очередь для консервирования продуктов. Бактерии используются при производстве таких популярных продуктов питания как сыр, йогурт, хлеб. В последние годы, полезные бактерии пробиотики добавляют в йогурты для улучшения здоровья кишечника.

#### Источники пищевых отравлений

Но есть и другие микроорганизмы (бактерии, грибки, плесень, паразиты и вирусы), которые могут, случайно попав в пищу стать причиной отравления. И в этом мы часто помогаем им сами. Только представьте себе, какое количество микробов попадает на ваши руки ежедневно при прикосновении к дверным ручкам, деньгам, поручням в общественном транспорте. В среднем, в течение дня, наши руки могут контактировать с более чем 1000 различных поверхностей, и иногда мы можем забыть помыть руки перед приготовлением или употреблением пищи. Причинами пищевых отравлений также могут стать хранение пищи при неправильной температуре, неправильный разогрев, или перекрестное загрязнение (загрязнение одних продуктов остатками других). Таким образом, неправильное приготовление или хранение продуктов питания могут стать причиной более чем 200 заболеваний, передаваемых через пищевые продукты.

#### Симптомы пищевого отравления

### **Перейти к разделу**

- [Источники пищевых отравлений](#)
- [Симптомы пищевого отравления](#)
- [Профилактика пищевых отравлений](#)



#### [Выбор электрической мясорубки](#)



#### [На хорошей сковороде все блюда удаются! Как выбрать сковороду?](#)



#### [Как правильно и эффективно чистить варочную плиту?](#)



#### [Как помыть холодильник?](#)



#### [Экономим электричество с посудомоечной](#)



Изображение лицензировано Depositphotos.com/Piotr Marcinski

**Симптомы пищевого отравления могут проявиться в лёгкой или тяжёлой форме** (острые пищевые отравления), сразу или спустя несколько часов после еды. Они могут протекать в течение от 24 часов до пяти суток.

Симптомами пищевого отравления являются тошнота, рвота, головная боль, понос и спазмы желудка. В зависимости от степени тяжести, могут проявляться также лихорадка, озноб, кровавый стул, обезвоживание организма и поражение нервной системы. Некоторые пищевые патогены, такие как бактерия Листерия (*Listeria*) могут вызывать и другие симптомы, такие как выкидыш или менингит у чувствительных людей. Пищевое отравление может также привести и к другим симптомам и хроническим заболеваниям.

При проявлении симптомов пищевого отравления необходимо, как можно скорее обратиться за профессиональной медицинской помощью, вызвать «скорую», а до её приезда можно попытаться облегчить состояние больного, оказав ему [первую помощь](#).

#### Профилактика пищевых отравлений

**Пищевые отравления лучше предупреждать, чем бороться с их последствиями, профилактические меры, принимаемые на всех этапах, от покупки до употребления пищи, значительно сократят вероятность получить пищевое отравление.**

Возможно, вы удивитесь, но около 4 из 10 случаев пищевых отравлений происходит дома. Как это происходит? Ну, например, когда в течение дня, ваш питомец, проходя через кухню, способствовал превращению несколько вредных микробов в колонию на полу вашей кухни. И хотя большинство из нас никогда не станут есть поднятую с пола пищу, некоторые, используют кухонное полотенце для вытирания разливов на полу. В таком случае, в момент, когда вы вытираете только что вымытую тарелку этим полотенцем, вредные микробы

передаются на неё и начинают стремительно размножаться. И это лишь один из примеров того, каким образом вы или члены вашей семьи могут отравиться продуктами питания.

**Совет:** *Кухонные полотенца являются идеальной средой для вредных бактерий, они содержат влагу и частички пищи, необходимые для их размножения. Для того чтобы ваше кухонное полотенце оставалось гигиенически чистым, каждые 2 – 3 дня замачивайте его в отбеливателе или кипящей воде с чистящим средством на несколько минут.*

### Покупка продуктов



Изображение лицензировано Depositphotos.com/CandyBoxImages

Покупая продукты в магазине, складывайте в свою корзину охлаждённые продукты в самую последнюю очередь, в противном случае, они будут становиться всё теплее и теплее, возможно, приближаясь к критической температуре, по мере того как вы выбираете другие продукты питания.

Осуществляя покупки в супермаркете, начните с непродовольственных товаров, а затем переходите к неохлажденным напиткам и сухим продуктам. Далее следуйте в отдел фруктов и овощей, а затем в отдел охлажденного мяса, остановитесь у гастрономического прилавка, а затем подберите несколько готовых к употреблению продуктов и прохладительных напитков. И в последнюю очередь отправляйтесь в отдел замороженных продуктов и горячих продуктов. Укладывая продукты в тележку, старайтесь держать холодную и горячую пищу отдельно, а также сырые и приготовленные продукты питания.

Где бы вы ни покупали продукты питания, продавец обязан обеспечить их безопасность. Однако, никто не застрахован от ошибок, и пища может быть загрязнена без чьего-либо ведома. Поэтому, покупая продукты питания, обращайте внимание на следующие моменты:

- Продукты с повреждённой упаковкой, побитые фрукты и овощи, и треснувшие яйца испортятся быстрее;

- Смотрите на дату срока годности, нанесённую на упаковку продукта. Чем «старше» пища, тем больше шансов у микробов достигнуть в ней уровня, способного нанести нам вред;

- Дата «лучше употребить до» наносится на стабильные продукты, консервированные, сушёные и замороженные. Следует ожидать, что качество продукта (например, вкус, внешний вид и запах) ухудшится больше, чем его безопасность, когда он достигнет этой даты.

Транспортировка купленных продуктов домой тоже имеет большое значение. В жаркие летние дни температура в салоне автомобиля может достигать 30°C и выше. Во избежание порчи продуктов питания во время поездки домой, используйте кондиционер или откройте окна, а упакованные продукты поместите вне прямых солнечных лучей. Старайтесь не оставлять продукты в горячем автомобиле в то время как вы идёте по другим делам. Летом для транспортировки продуктов можно использовать автомобильный холодильник.

### Приготовление пищи



Изображение лицензировано Depositphotos.com/Vitaly Valua

- Старайтесь содержать посуду, кухонную технику и принадлежности, а также ваши руки и зоны приготовления пищи в кристальной чистоте. Тщательно мойте и сушите посуду, разделочные доски и ножи, а также контактирующие поверхности, после приготовления сырого мяса, рыбы или птицы;

- Всегда пользуйтесь разными принадлежностями для сырых и приготовленных продуктов питания;

- Уберите длинные волосы назад и снимите ювелирные изделия во время приготовления пищи, и всегда закрывайте порезы на руках водонепроницаемым пластырем или



используйте одноразовые перчатки;

- Полностью размораживайте продукты питания, когда это необходимо в холодильнике или микроволновой печи перед приготовлением. Избегайте размораживания при комнатной температуре, убирая после этого продукты в холодильник до надобности, поскольку это способствует росту на них вредных микробов;

- Тщательно мойте фрукты и овощи перед приготовлением для удаления остатков почвы, которая служит домом для вредных бактерий;

- Пища должна быть приготовлена при температуре, как минимум  $75^{\circ}\text{C}$ , или выше, это убьёт большинство вредных бактерий, способных вызвать пищевое отравление. И она должна быть либо быстро съедена при температуре от  $60^{\circ}\text{C}$ , либо быстро охлаждена, закрыта и убрана в холодильник или морозильную камеру.

### Хранение



Фото с сайта [www.gorenje.ru](http://www.gorenje.ru)

- При благоприятных условиях, приготовленную пищу можно хранить в холодильнике в течение двух-трёх дней при постоянной температуре в пределах от  $0$  до  $4^{\circ}\text{C}$ . В тёплое время года в холодильник помещают больше продуктов, чтобы охладить их, однако старайтесь сильно не загромождать холодильник, иначе температура внутри может повыситься;

- Возможно, потребуется периодически корректировать температуру в холодильнике, чтобы компенсировать её рост в виду хранения большего количества продуктов, частого открывания и закрывания двери холодильника, или рост температуры окружающей среды;

- В случае отключения электричества, старайтесь держать двери холодильника и морозильной камеры закрытыми как можно дольше. При закрытых дверцах, ваш холодильник сможет держать пищу в холодном состоянии в течение около четырёх часов, а морозильник - около 48 часов;

- Во избежание перекрёстного загрязнения, храните в холодильнике приготовленную пищу отдельно от сырых продуктов, особенно это касается сырого мяса, птицы и рыбы;
- Сырые продукты лучше хранить в нижней части холодильника, чтобы избежать капания с них сока на другие продукты;
- Старайтесь избегать замораживания большого количества пищи в одном контейнере, лучше разбейте на несколько меньших по размеру, для того размораживать нужное количество по мере необходимости, не забывая маркировать контейнеры, указывая дату заморозки. Никогда не замораживайте повторно размороженные продукты.

### Переносчики микробов

Тараканы, мухи и мыши являются главными переносчиками болезней и микробов, которые они переносят на любую поверхность, которой касаются.

Лучший способ защитить ваш дом от вредителей – это сохранение его в строгой чистоте. Если вам необходимо использовать спрей для уничтожения мух, уберите все продукты питания подальше до использования химических веществ и не доставайте, пока запах химических веществ не исчезнет. Большинство насекомых поиски влажной пищи приводят прямиком в мусорное ведро, поэтому, лучше использовать мусорный контейнер с крышкой. Крышка будет препятствовать проникновению насекомых внутрь, и распространению неприятного запаха снаружи.

**Пищевых отравлений можно избежать, заведя всего лишь несколько простых привычек**, такие как мытье рук до еды, а также до и после приготовления пищи, хранение продуктов в надлежащих условиях, обязательное мытьё овощей и фруктов перед их использованием. И помните, если у вас появились сомнения в безопасности продукта - лучше выбросьте его!

Поделиться...





Первая помощь пострадавшим от отравления должна быть оказана как можно раньше, так как при острых отравлениях возможно очень быстрое нарушение дыхания, кровообращения и сердцебиения. Своевременно оказанная первая помощь часто предотвращает возможность летального исхода.

- При большинстве пищевых отравлений первая помощь должна сводиться к скорейшему удалению ядовитых веществ из желудочно-кишечного тракта (обильное промывание, прием слабительных), сопровождаемому приемом внутрь адсорбирующих веществ - энтеросорбентов, например, активированного угля, Фильтрума.

- При попадании ядов на кожные покровы тела нужно быстро убрать их с поверхности кожи с помощью ватного или марлевого тампона, хорошо обмыть кожу теплой мыльной водой или слабым раствором пищевой соды.

- При отравлении ядовитыми веществами через дыхательные пути необходимо вывести пострадавшего на свежий воздух, освободить его от затрудняющей дыхание одежды. Затем надо прополоскать рот и горло слабым раствором питьевой соды. В случае необходимости нужно сделать пострадавшему искусственное дыхание, а в очень тяжелых случаях произвести закрытый массаж сердца. До приезда врача пострадавшего необходимо уложить в постель, тепло его укутать.

- При попадании кислот или щелочей на кожу необходимо их смывать в течение 5-10 минут струей теплой воды при попадании на кожу щелочи смыть ее уксусом . Если ядовитое вещество попало в глаза, необходимо промыть их струей воды в течение 20-30 минут. После промывания на поврежденный глаз наложить повязку и незамедлительно обратиться к врачу.

- При угнетении дыхания и (или) сердечной деятельности применяют аналептики.

- При отравлении угарным газом (окисью углерода), необходимо пострадавшего немедленно вывести на чистый воздух, на голову и грудь наложить холодный компресс, дать выпить крепкий чай или кофе. При ослабленном дыхании произвести искусственное дыхание.

- При отравлении алкоголем пострадавшему дают вдыхать нашатырный спирт, проводят промывание желудка теплой водой или слабым раствором пищевой соды, в тяжелых случаях проводят искусственное дыхание и закрытый массаж сердца.
- При отравлении ядовитыми грибами проводят неоднократные промывания желудка, дают энтеросорбенты на основе активированного угля или лигнина (Фильтрум), слабительное, согревают пострадавшего грелками. Необходима срочная госпитализация пострадавшего.
- При отравлении кислотами пострадавшему дают выпить молока, сырых яиц или растительного масла. Пищевую соду применять не следует. При затруднении дыхания проводят искусственное дыхание.
- При отравлении едкими щелочами, производят промывание желудка, слабительные средства противопоказаны.

**При всех случаях отравлений необходимо как можно скорее обратиться к врачу.**